

Czy można chronić się przed depresją?

Karta aktywności dla klas 5-8 szkoły podstawowej

Czy zastanawiałeś/zastanawiałaś się kiedyś nad tym, jak to się dzieje, że jedne osoby zapadają na depresję, a inne nie? To, jak dochodzi do depresji, jest procesem złożonym, dlatego ciężko wskazać jedną przyczynę, która powoduje, że dana osoba choruje na depresję. Na pewno jednak możesz trenować pewne umiejętności, które pomogą Ci radzić sobie z trudnymi sytuacjami. Zapraszamy Cię do wypełnienia poniższych kart, które pomogą Ci odkryć, jak dbać o siebie i o innych.

Przeczytaj poniższą historyjkę i wypełnij tabelę.

Wyobraź sobie dwie dziewczyny – Anię i Paulinę. Obie są uczennicami tej samej, 7 klasy szkoły podstawowej. Wiodą bardzo podobne życie. Obie udzielają się w życiu klasowym w podobnym stopniu. Mają pełne rodziny, mieszkają w tej samej dzielnicy i każda z nich ma swój pokój. Pozostali uczniowie znają je dobrze, ponieważ już wiele lat spędzili razem w jednej klasie. Od pewnego czasu Paulina coraz częściej jest zamyślona, jakby nieobecna. Zaczęła się trochę gorzej uczyć. Raz pozostali uczniowie widzieli ją, jak płacze, ale szybko otarła łzy. Pewnego dnia okazuje się, że Paulina choruje na depresję.



Jak myślisz, co mogło spowodować, że u Pauliny pojawiła się depresja, a u Anie nie?

Ania	Paulina
.....
.....
.....
.....
.....

Jak widzisz, istnieją czynniki, które chronią przed depresją. Oczywiście należy pamiętać, że depresja może dotknąć każdego – mającego wsparcie wśród bliskich, zainteresowania, wielu znajomych na Facebooku itd. Warto jednak dbać o siebie, swoje relacje z bliskimi, zainteresowania; warto ćwiczyć umiejętność rozwiązywania problemów i radzenia sobie ze stresem.

Podsumujmy – czynniki chroniące przed depresją to:

- Więzy i wsparcie ze strony co najmniej jednego z rodziców.
- Dobre relacje z rówieśnikami i wsparcie kolegów.
- Zaangażowanie religijne.
- Wyższa samoocena.
- Posiadanie celów życiowych i planów na przyszłość.
- Posiadanie jakiegoś zajęcia lub zatrudnienia.

Podkreśl te czynniki, które uważasz za obecne w Twoim życiu.

Zaznacz kółkiem te, nad którymi mógłbyś/mogłabyś popracować, żeby lepiej zadbać o siebie.

Wpisz poniżej czynniki oznaczone kółkiem i zastanów się co możesz zrobić by je rozwijać:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ćwiczenie wdzięczności

Dla naszego zdrowia psychicznego ważne jest też odczuwanie wdzięczności i dostrzeganie dobrych rzeczy, które są w naszym życiu. Zastanów się, za co jesteś wdzięczny/wdzięczna (sobie, rodzicom, przyjaciołom, Bogu).

Wpisz poniżej, co to jest:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A teraz zastanów się, jak to się stało, że masz tę rzecz w swoim życiu (np. jeśli jest to bliska przyjaźń, to czego od Ciebie wymagało, żeby zbudować taką relację):

Inni

Czy mogę być pomocy dla innych?

Jak myślisz, czy możesz mieć jakiś wpływ na pojawienie się depresji wśród rówieśników?

Rozmowa

Jeśli zauważycie, że ktoś z Waszych rówieśników jest smutny, zmieniło się jego zachowanie, zapytajcie, czy wszystko w porządku, czy możecie mu jakoś pomóc.

Brak hejtu

Hejt i przemoc wśród rówieśników może przyczyniać się do depresji oraz prób samobójczych wśród młodzieży.

Dbanie o dobrą atmosferę w klasie

Każdy z Was jest współodpowiedzialny za to, jak wszyscy czujecie się na lekcjach (a pamiętajcie, że spędzacie razem wiele godzin). Oczywiście w licznych grupach nie wszyscy muszą się lubić, ale jednocześnie można się akceptować i nie krytykować. Czasem szczery uśmiech może być zbawienny.

Dodałbyś/dodałabyś coś jeszcze?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Atuty Twojej klasy

Niezależnie od tego, jaką masz klasę – bardzo zgraną czy raczej mniej – najprawdopodobniej są chwile, kiedy dobrze się ze sobą czujecie. Zastanów się chwile i napisz, dzięki czemu tak się dzieje? Co jest fajnego w Twojej klasie?

.....

.....

.....

.....

.....

.....